

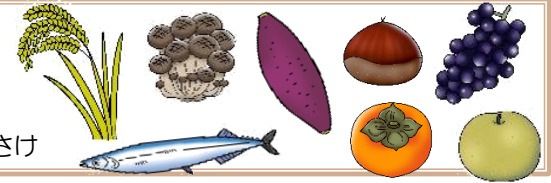
# 食育だより

吉備中央町  
令和6年 10月号



## \*旬の食材\*

新米、かぶ、さといも  
さつまいも、しめじ、くり、  
ぶどう、梨、柿、さんま、さけ



## 栄養豊富な「魚」を食べよう!

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、  
健康を  
維持する。



DHA・IPA

脳や神経の発達に  
必要な成分。  
学習能力、  
記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を  
促進し  
丈夫にする。



★「魚」の回数を増やす方法

1. 「下処理がいらぬ魚」で手間をかけない。



最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品(ちくわなど)を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。

2. 子どもが喜ぶ「基本レシピ」



【調理法】

揚げる : 唐揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすくする。

焼く : 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く。

煮る : みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる。

ほぐす : パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる。

3. 季節(旬)の魚を味わおう

はる



なつ



あき



ふゆ



## 今月のおすすめ献立【松風焼き】

<材料>(こども2人分)

- ・鶏ひき肉・・・80g
- ・玉ねぎ・・・30g
- ・人参・・・12g
- ・卵・・・12g
- ・片栗粉・・・2g
- ・味噌・・・6g
- ・しょうゆ・・・1g
- ・砂糖・・・2.4g
- ・ごま・・・2g

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
  - ②鶏ひき肉に①の野菜を混ぜる。
  - ③卵、味噌、砂糖、しょうゆ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
  - ④鉄板に入れ、形を整え上にごまを散らす。
  - ⑤200℃20分焼いたら完成。  
(オーブンによって焼き時間に差があります)
- フライパンの場合は油(分量外)を引き熱し弱火～中火で両面焼き上げる。

